



**University of
Zurich**^{UZH}

**Zurich Open Repository and
Archive**

University of Zurich
University Library
Strickhofstrasse 39
CH-8057 Zurich
www.zora.uzh.ch

Year: 2010

Psychisch gesunde Reaktionen auf potenziell lebensbedrohliche Situationen

Haas, Henriette

Abstract: Psychologische Diagnostik geht implizit von einer rechtsstaatlich geordneten in jeder Hinsicht ungefährlichen Umwelt aus. Dies äussert sich zuweilen in naiven Normalitäts-Annahmen, z.B. "psychisch gesund" sei es, sich an Konventionen zu orientieren. Wie sollen nun ungestörte Menschen sich auf Situationen von Lug und Trug, von roher Gewalt oder Naturkatastrophen einstellen? Aus Fallberichten über Helfer und Überlebende in Katastrophensituationen kennt man einen Persönlichkeitstyp, der sich als Konsequenz von Erfahrungen mit besonders schwierigen Ereignissen herausbilden kann. Solche Menschen gehen mit Vertrauen vorsichtiger als ihre behüteten Zeitgenossen um und befassen sich vermehrt mit dem Schutz der Allgemeinheit vor Bedrohungen, nehmen aber Risiken für ihre eigene Gesundheit bewusst in Kauf. Oft ergreifen sie Berufe mit Rettungs- und Präventionsaufgaben (Feuerwehr, Notfallmedizin/-psychologie, Armee, Polizei und Justiz).

Other titles: Psychologically healthy reactions on potentially life-threatening situations

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-170915>

Newspaper Article

Published Version

Originally published at:

Haas, Henriette. Psychisch gesunde Reaktionen auf potenziell lebensbedrohliche Situationen. In: AWARE Magazin für Psychologie, HS2010, 2010, 23.

Psychisch gesunde Reaktionen auf potenziell lebensbedrohliche Situationen

Von Prof. Dr. Henriette Haas



Die Normal-Psychologie widmet sich v. a. Menschen in demokratischen Gesellschaften, die mehrheitlich vor Verbrechen, Naturkatastrophen und Kriegen verschont bleiben. Devereux

(1984) argumentierte, dass auch die Forschung der Tendenz unterliegt, schwere Bedrohungen zu ignorieren, weil sie tiefe Ängste auslösen. So wird das Ideal psychischer Gesundheit auf der impliziten Annahme einer sicheren, vertrauenswürdigen Umwelt postuliert. Leising et al. (2009) haben aus den Symptomkatalogen des DSM-IV das Profil der «ungestörten» Persönlichkeit extrahiert: Diese hat u. a. ein gesundes Selbstvertrauen, kann Unsicherheiten aushalten und hat Vertrauen in die Mitmenschen. Auch ist sie konventionell und orientiert sich an kulturellen Normen.

Wie sollen nun ungestörte Menschen sich auf Situationen von Lug und Trug, roher Gewalt oder Naturkatastrophen einstellen? Die Fähigkeiten, in anderen das Gute zu sehen und sich an Konventionen zu orientieren, könnten hier nicht den besten Dienst erweisen. Oft lesen wir von Unglücken, die vorhersehbar gewesen wären, hätten die Verantwortlichen nicht alle ungünstigen Szenarien ausgeblendet (missglückte Ölbohrung, Massenpanik an der Love Parade, sexuelle Missbräuche in der Kirche). Dabei scheint eine Verdrängungsstrategie verfolgt zu werden, die Warnungen aktiv in den Wind schlägt und vorsichtige Mitarbeitende als Kassandras unbeliebt macht. Nach dem Unglück weisen die Zuständigen i. d. R. jede Schuld von sich, denn sie empfinden ihre Haltung als «normal». Sie wurden ja tatsächlich, um als Manager und Politiker in ihre Position zu gelangen, einem strengen Selektionsprozedere unterworfen, das Ungestört-heit und Konventionalität favorisiert.

Aus Fallberichten über Helfer und Überlebende



Bildquelle: Tim Hubeli

in Katastrophensituationen kennt man hingegen einen anderen Persönlichkeitstyp, der sich als Konsequenz von Erfahrungen mit besonders schwierigen Ereignissen herausbilden kann. Solche Menschen gehen mit Vertrauen vorsichtiger um und befassen sich vermehrt mit dem Schutz der Allgemeinheit vor Bedrohungen (Ripley 2008, DeBecker 1998), nehmen aber Risiken für ihre eigene Gesundheit bewusst in Kauf. Oft ergreifen sie Berufe mit Rettungs- und Präventionsaufgaben (Feuerwehr, Notfallmedizin/-psychologie, Armee, Polizei und Justiz). Der frühere Leiter des Sicherheitstrakts der Strafanstalt Pöschwies (der verstorbene Harry Geyer), erklärte beispielsweise den professionellen Umgang mit den gefährlichsten Insassen: man muss freundlich sein, man muss sie irgendwie mögen und verstehen können und man darf auch mit ihnen scherzen. Aber gleichzeitig muss man jede Sekunde vor ihnen auf der Hut sein. Angebracht ist also ein psychologischer Spagat zwischen Beziehungsfähigkeit einerseits und situationsadäquatem Misstrauen andererseits. Im Laufe der Resozialisierung kann man den Gefangenen in kleinen Portionen mehr Vertrauen schenken, allerdings immer nur so lange, wie sie keine Missbräuche begehen, im Sinne einer tit-

for-tat Strategie (von Neuman).

Zur psychologischen Theorie über lebensbedrohliche Situationen gehört auch die Kenntnis der Stammhirnprogramme, die das Überleben des Organismus gewährleisten. Bekannt ist die Flucht-Kampf Reaktion, die z. B. dazu geführt hat, dass die im Tunnel eingeschlossenen Love-Parade Besucher panikartig nach Fluchtwegen drängten und dabei über andere Menschen hinwegtrampelten. Die Reaktion darf man niemandem zum Vorwurf machen, denn sie ist natürlich und läuft unkontrollierbar ab. Weniger bekannt sind weitere biologische Überlebensprogramme wie die Immobilitätsreaktion (Totstellreflex) und die Hyperalertness, in der man unter Adrenalineinfluss besondere Aufmerksamkeit, Kräfte, Schnelligkeit und Schmerzfreiheit erlangt.

Hier tun sich interessante Forschungsfelder der klinischen und der Sozialpsychologie auf mit Fragen, die lauten: (1) wie sehen optimale Copingmechanismen und psychische Stabilität während und nach bedrohlichen Situationen aus; (2) wie kann man sich solche Fähigkeiten antrainieren oder sich ihrer bewusst werden, (3) wie könnten Verantwortungsträger eine bessere Realitätsprüfung für seltene Ereignisse erwerben? ■